

## Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Человеку, у которого за жизнь «намотался» целый клубок проблем со здоровьем, трудно найти конец ниточки, за который надо дернуть, чтобы его размотать. При любой болезни в патологический процесс в той или иной степени вовлекается весь организм, и практически у каждого недуга есть свои «предшественники» и «последователи». Взять, к примеру, гепатоз, о котором сегодня пойдет речь. Помимо избытка жиров в рационе, токсического воздействия алкоголя, лекарств, химикатов, вирусов, бактерий, ожирению печени способствуют лишний вес, инсулинорезистентность, сахарный диабет, гипотиреоз, гипертония. «Жирную печень» подстерегает целый набор болезней, наиболее опасная из них — цирроз. Это состояние также усугубляет проблемы с сердцем и сосудами. Однако в большинстве случаев ожирение печени полностью обратимо, если убрать причины болезни. Как с ними бороться — читайте в выпуске. Диагноз «вегетососудистая дистония» зачастую ставят уже в подростковом возрасте, особенно сейчас, когда появилось столько гаджетов, которые можно сутками не выпускать из рук. Как вернуть своей вегетативной системе равновесие, расскажут опытные фитотерапевты и читатели.

Светлана ГОНЧАРОВА, редактор

## ВОПРОС-ОТВЕТ

- Если кожа рук сухая..... 4
- О венозной сеточке чистоту..... 4
- Говорим о здоровье: что, как и почему?..... 5

## АКТУАЛЬНО

- «Тихий» инфаркт можно и не заметить..... 6

## БОЛЬНИЧНЫЕ ИСТОРИИ

- Верх легкомыслия..... 7

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- Какой он, вкус здоровья?..... 10
- Картофельный пирог без глютена..... 11
- Гречневая запеканка с курицей..... 11
- Худеем к лету!..... 12
- Чем заменить сахар?..... 12

## ТРАДИЦИИ ПРЕДКОВ

- Погребальный ритуал: приметы и суеверия..... 13

## ГЕПАТОЗ

- Жировая печень..... 14
- Поджелудочная, желчный и кишечник — в одной упряжке..... 15
- Вопрос питания — первостепенной важности..... 16
- Диабетики в группе риска..... 16
- Два простых средства для улучшения работы печени..... 17
- Помогите ей взбодриться..... 17
- Шлемник байкальский..... 18
- Магия слова..... 18

## ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

- Первые сигналы..... 19
- Для крепкого сна..... 20
- Дышите и расслабляйтесь, от стресса избавляйтесь!..... 20
- С нервами удалось совладать..... 21
- Травы, что помогут успокоиться..... 21

## УГРИ

- «Окно здоровья»..... 22
- К проблемной коже — особый подход..... 23
- Подмаренник-дезинфектор..... 25
- Масло чернушки — уникальное средство..... 26

## МОЙ РЕЦЕПТ

- Гоните бессонницу... супом..... 27
- При язвенной болезни и гастрите..... 27
- Капайте не в ухо, а в нос..... 28
- Умаслите тело..... 28
- Ароматерапия для лица..... 29
- Лопух восстановит шевелюру..... 29

## АСТРОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

- Гороскоп здоровья на июнь..... 33